

	朝	エネルギー	蛋白質	昼	エネルギー	蛋白質	夕	エネルギー	蛋白質	総エネルギー
		(kcal)	(g)		(kcal)	(g)		(kcal)	(g)	
1	木		22.4	ご飯 はまちのごまみそ焼き 五色なます	774	38.1				774
2	金		21.9	ご飯 豚肉とニラの炒め物 かぼちゃとレモンのサラダ	739	26.7				739
3	土		20.0		748	24.9				748
4	日		85.1		730	24.5				730
5	月		16.8	焼きうどん お浸し 果物	761	30.1				761
6	火		25.6	ベーコンエッグバーガー ツナロール コールスローサラダ 牛乳	870	29.4				870
7	水		24	ご飯 ささみフライ 卵の花炒り 果物	769	38.9				769
8	木		19.7	ご飯 酢豚 しゅうまい	842	28.0				842
9	金		24.2	ご飯 ぶりの照り焼き 白和え 果物	685	28.3				685
10	土		19.7		786	29.3				786
11	日		30.6							0
12	月			カレーライス サラダ 牛乳 果物	809	31.8				809
13	火		26.8	皿うどん 大根なます シューマイ	786	29				786
14	水		27.5	ご飯 はまちの照り焼き 酢味噌和え かきたま汁	770	38.9				770
15	木		21.9	ご飯 チンジャオロースー 海藻サラダ	692	30.2				692
16	金		22.0	ご飯 さわらの甘酢あんかけ 白和え	687	34.1				687
17	土		20.4	ご飯 鶏肉のチーズ焼き フレンチサラダ	748	29.4				748
18	日		24.0							0
19	月		21.0	ご飯 ゆかり揚げ 高野豆腐の玉子とじ	711	27.9				711
20	火		20.7	麦ごはん たらのねぎソースかけ かぶの梅マヨ和え	770	28.8				770
21	水		18.7		711	27.9				711
22	木		18.2	ご飯 さばの竜田揚げ 青菜ときのこの磯辺和え けんちん汁	713	30.1				713
23	金		22.1	焼き豚玉子めし 白菜のお浸し 雷汁	754	33.0				754
24	土		25.2		867	42.8				867
25	日		22.3		645	29.0				645
26	月		18.3	ご飯 松風焼き ひじきの炒り煮 果物	684	34.6				684
27	火		21.3	焼きそば シーザーサラダ ゼリー	785	34.2				785
28	水		17.9	ご飯 蒸しさわらのごまみそソースかけ 青菜のピーナッツ和え	746	36.8				746
29	木		22.1	ご飯 あじのフライ 春雨サラダ	738	23.9				738
30	金		16.9	三色丼 青菜のごまマヨネーズ和え 田舎汁	748	29				748
31	土		27.8		675	35.8				675

[季節メニュー] 3日(土)ひな祭り